اوم

شري ست نام ساکي

بال.يوگ سکيا

رچيل

شانتي سروپ سوامي گوال لعل

صاحب جن

پريم پرڪاشي امراپور واسي

تنجو آدم نواسي

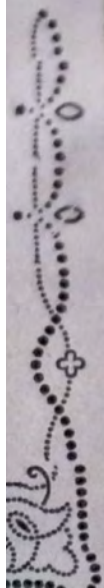
ڇپائيندڙ

ويڙهو مل ڪنڍ مل

پبلشر ۽ بوڪ سيلر لاڙڪاڻو

[ڇپائيندڙ جا حق واسطا قائم]

قيمت ٠-٢-٠ صافي





ਸਤਿ ਸ੍ਰੀ ਸੁਆਮੀ [illegible] ਸਾਹਿਬੁ



اوم سري ستنام ساکي

منگلا چرڻ

دوها— وار وار گروند نا ست چت آنند روپ،
جس ڪرپا تي پاٻيا گوالا گيان انوپ.

[ٻال يوڳ سکيا ورنن]

هڪڙي ڏينهن ڏهين ورهين جي ٻالڪ
سندر نالي شنڪا ڪئي، ته "هي ستگرو توهان
ست سنگت ۾ ڏاڍي يوڳ جي وارتا ڪيندا آهيو،
ته يوڳ پراڻايام هرهڪ منش کي ڪرڻ گهرجي.
يوڳ ڪرڻ مان شڪتيون وڌنديون آهن،
انهيءَ ڪرڻ شڪ ٿيندو آهي، شرير جي تندرستي
ٿيندي آهي ۽ ٻيا ٻه گهڻا فائدا ڏيکاريندا آهيو،
سو ڇا يوڳ فقط وڏن جي واسطي ئي آهي،
يا ننڍن ٻالن واسطي به آهي، سو ڪرپا
ڪري ٻڌايو."

گرو واچ - ھي پتر تنھنجي ٻڌي ڌن آھي، جو يوڳ پراڻايام جو پرشن ڪيو اٿئي. پتر ٻڌ ڪر چئن پرڪارن جو آھي:- پھريون ھٺ يوڳ، ٻيو منتر يوڳ، ٽيون لئه يوڳ، چوٿون استانگ يوڳ جنھنکي راج يوڳ به چئجي ٿو. تنھن ۾ مٿيان ٽن قسمن جا يوڳ، وڏن واسطي آھن سو ٻالڪ ڪونه ڪري سگھندا، باقي چوٿون استانگ يوڳ يعني راج يوڳ تنھن ۾ ٻ ٻٽ سوکيم طور مان ٻڌايان ٿو، جو ٻالڪ ڪري سگھندا.

ٻال واچ - ھي ستگرو ڏيون ته ڪرپا ڪري سو لائق سان ٻڌايو ته اسان ٻالڪ ٻه يوڳ ڪري سچي سک کي پايون.

گرو واچ - ھي پتر تنھنجي ٻڌي ڌن آھي، جو اشٽانگ يوڳ ڪرڻ جي اڇا ڪئي اٿئي. پتر مان توکي چڱيءَ طرح ڏکتي سگم طرح سان ٿو ٻڌايان، سا ڪري سچو سک پاءِ ۽ شرڌا وسواس رکي انھيءَ طرح ڪر.

بال واچ - ها ستگرو ضرور ڪندس توهان ڪرپا ڪري ٻڌايو.

گرو واچ - راج يوگ جا اٺ انگ ٻڌ :-

١- يم ٢- نيم ٣- آسڻ ٤- پراڻايام ٥- پرت اهار ٦- ڌارنا ٧- ڌيان ٨- سماڌي، اهي اٺ انگ آهن. پهريائين يم بابت سڻ، تنهنکي سٺي مڻ ڪري اهي لڇڻ رکڻ ته ٻڌي سٺي ٿيندي. يم جا ڏهه لڇڻ آهن :- ١- اهنسا ٢- ستيه ٣- استيه ٤- برهمچريه ٥- کميا ٦- ڌيرج ٧- ديا ٨- آرجيه ٩- مت اهار ١٠- شوچ.

انهن جو ارٿ- ١- اهنسا جو ارٿ ته ڪنهن کي به دکائڻو نه يعني من ڪري، توڙي ڏان ڪري، توڙي اندرين ڪري، توڙي واڻيءَ ڪري، ڇهني پرڪارن سان ڪنهن به جيو کي دک نه ڏيڻو تنهنکي اهنسا چئبي آهي.

٢- ستيه جو ارٿ سچ، ٻولڻ سچ تي هلڻ سچ جو واپار ڪرڻ.

٣. استيه جو ارٿ - ڪوڙ نه ٻولڻ ڪوڙ ڪري هٿ جو ڌن نه ڦيرائڻ ڪوڙ جو ڌنڌو نه ڪرڻ.

٤. برهمچريه جو ارٿ. برهمچريه اٺن قسمن سان ڀڃندو آهي. سي اٺئي پرڪارن جي مٿن کان پاڻ کي بچائڻو. ١. ڏسڻ ته فلاڻي جو سروپ ڏاڍو سندر آهي. ٢. سمرڻ يعني اُن جي ياد ڪيري ڪرڻ وار وار پيو اُن کي ياد ڪري. ٣. ڪيرتن - يعني اُنهيءَ سروپ جي واکاڻ ڪرڻ. ٤. چتون يعني ڪٿي به ايڪانت ۾ ملي وڃي ته چڱو اهڙي قسم جا خيال ڪرڻ. ٥. ايڪانت ۾ بات چيت ڪرڻ يعني ڳالهائڻ.

٦. درڙ سنڪلپ يعني هن سان ضرور ڀوڳ ولاس ڪندس.

٧. پريرتن يعني هن جي شرير ۾ پريم پريت ورتڻ جا خيال ڪرڻ.

٥- يوڳہ يعني ميلاپ سنجوڳہ ڪرڻ، اهو ائن پرڪارن جو مٿن يعني يوڳہ ٽنهنڪان پاڻ کي بچائڻ گهرجي ۔

ٻال واچ - هي ستگرو توهان صاحبن جي ڪہ پاڻ رشتي ڏيندي، تہ اسان ٻال انهيءَ ڏسا ڪان ٻچي سچو سکہ پائيندا سون ۔

ٻيا جو پنجون لڇڻ ڪميا يعني ڪوئي ڏکر ڏئي تہ اُن کي ٻاڻ سکہ ڏجي يعني اُنتي ڳڻ ڪجي ويرنہ رکجي، ويريءَ جو ڀلو ڪرڻو ان جو نالو ڪميا آهي ۔

٦- ڌريہ يعني ڌيرج ڪرڻو، ڪنهن بہ ڪم ۾ ڌڪڙنہ ڪجي، ڌيرج سان ڪجي تہ سٺو ٿيندو —

٧- ديا. يعني اناٿن غريبن تي ديا ڪري هنن سان ڏکہ ۾ ڀائيوار ٿجي يعني همدرد ٿي رهي، بکئي کي روٽي ۽ ننگي کي ڪپڙو ڏي ۔

٨- آرجيہ يعني سرلتا، اندرين، انهڪرڻ

جيئن شڪي ۾ سرل سياءُ رکجي .

۹. مت اهار. يعني ٿورو کائڻ ۾ سٺي گهٽ اهار ڪرڻ، پسن وانگر پيٽ ڀري نه کائڻ پڳتيءَ سان کائڻ، پيئڻ ۾ پهرڻ - يعني اندرين کي کاڌو پڳتيءَ سان ڏجي .

۱۰. شوچ - يعني ويچار ڪرڻ ته ست ڇا آهي، اَست ڇا آهي، ان کي ڄاڻي ويچار سان هلڻ. اُٿڻ، ويهڻ، ڏسڻ، ٻڌڻ، وهنوار ۽ پرمارٿ سڀ ويچار سان ڪرڻ، ٻڌوان جو ڪم آهي، ته هر هڪ ڪم ڪرڻ جي اڳ پهرين ويچار ڪري ڪم ڪرڻ گهرجي سو آهي سچو ويچار يا شوچ ۾ ٻهر جي ويچار نه ڪندو ته پوءِ هاءِ هاءِ ڪندو .

جئن ته هڪ مائي پنهنجي گهر ۾ نور ڏاريل هو، جو ته نور نانگن بلائن کي کائيندو آهي، جنهن ڪري گهر ۾ نانگ بلا ڪڏهن به نه ڏيندو. جنهن گهر ۾ نور هوندو، جي اتفاقي نانگ يا بلا نڪرندو ته نور

اُن کي ماري ڇڏيندو. سو هڪ ڏينهن مائي
پنهنجي ننڍڙي ٻچي کي پينگهي ۾ سمهاري
ٻاهر ويئي دلو ڀرڻ ته پٺيان هڪ نانگ گهر
۾ ان نڪتو، اهو ٻار سمهيل کي کائڻ لاءِ تيار
ٿي ويو. پر نور ڏسي ورتس، جنهن يڪدم
نانگ کي ماري ٽڪرا ٽڪرا ڪري ڇڏيو. نور
جو وات ۽ هٿ رت سان ڀرجي پيا هئا، پوءِ نور
خوشيءَ ۾ ڀرجي ٻاهر در تي بيهي ٽپڻ لڳو.
ايتري ۾ مائي به دلو ڀري اچي ڏسي ته نور جو
وات ۽ هٿ رت سان ڀريا پيا آهن. شايد
هي نور منهنجي سمهيل ٻچي کي ماري کائي
آيو آهي. مائي ڪروڌ ۾ ڀرجي دلو اُتي رکي
هڪ پٿر کڻي زور سان نور کي هنيون. نور ته
ويچارو يڪدم مري ويو. مائي ڊڪ ڪري
اندر آئي اچي ڏسي ته ٻار ته صحيح سلامت سمهيو
پيو آهي. پريان نانگ ٽڪر ٽڪر ٿيو مئو پيو آهي.
مائي ڏسي ويچار ۾ پئجي ويئي ته شايد انهيءَ

ناڻگر کي انهيءَ نوڙ ماريو آهي. ڀائي ڏاڍو ڏ
ڪرڻ لڳي ته نوڙ منهنجي پڇڙي جي ر
ڪٽي، جو ناڻگر کان بچا پائيندس پر مون موڙ کري کڻي
اُنکي ماري ڇڏيو. اها مائي ڏاڍو زار زار روئڻ
لڳي ته مون بي ويچار سان تڪڙ ڪري نوڙ
ماري ڇڏيو. تهڙيءَ طرح ڪي منش بي ويچار
ڪانسواءِ تڪڙو ڪم ٿو ڪري ته پوءِ انهيءَ
مائيءَ وانگر هاءِ هاءِ ٿو ڪري. تنهنڪري توهين
ٻالڪ ويچار يعني سوچ ڪري ڪم ڪندا ته
ڪڏهن به ڏک نه ڏسندا ۽ سدائين سک پائيندا.

هي سبق جا ڏهه لفظ ورتن ڪيا. ۽ پيو ٻ
ٻالڪن کي چوري چغلي ايڏر ڪا آدت ڪونه سکيا
ڪرڻ نه گهرجن. سدائين سٺيڪو سڀاءُ رکڻ
گهرجي.

(ير سنهو رط)

نيم - نيم بي ڏهن پرڪارن جو آهي. ١. تپ
٢. سنتوش ٣. آستڪ ٤. دان ٥. سروط
٦. ايشور آراڌنا ٧. ڌيان ٨. لڄا ٩. درڍتا

۱۰. ٽاپ.

پهرين ٽپ جو ارٿ. ٽپ جا ٽي ارٿ آهن: هڪ ته هٺ ڪري سرير کي اڏو ٽڪڻ يا اگنِ جي ويجهو وهڻ اهڙيءَ طرح ڪشٽ ڏيڻ. ٻيو ته ڌرم جي رکيا واسطي ڏکيائون ۽ ڪسٽ سهارڻ ڪرڻ. ٽيون ٽپ جو ارٿ من ۽ اندرين کي وس ۾ ڪرڻ يعني وشين ڏي کان روڪڻ ٿنهن جو نالو سچو ٽپ آهي.

بال واچ. ستگرو مهاراج من ۽ اندريون ڇا کي ٿا چئو ۽ ڪئن وس ۾ ڪجي سو ڪرپا ڪري ٻڌايو.

گرو واچ. من ٿنهن جو خيال آهي يا ڦرڻو به چئجي، ٿنهن کي اشڀ مارگ کان روڪي شڀ مارگ ۾ لائڻ جو نالو روڪڻ آهي ۽ اندريون ڏهه آهن. ۵. گيان اندريون ۵. ڪرم اندريون آهن. گيان اندريون هي آهن: ۱. اکيون ۲. ڪن ۳ نڪ ۴. رسنا (جڀ) ۵. کل.

٥. سروڻ ڪرڻ يعني سَت پرشن جي
مکارٻندن مان ويدن شاسترن سمرتن جو گيان
ڇهن لنگن سهت سروڻ ڪرڻ، پر سروڻ ڪرڻ
وقت هڪ ڪن بند ڪري وچن سٽجو، جو
اهي وچن ٻڌيءَ جي اندر پڪا ڏين - جي
ٻئي ڪن کولي ويهبا ته هڪ ڪن کان سٽي
ٻئي ڪن کان ڪڍي ڇڏبا، سو ائين نه ڪرڻ
گهرجي ڇا ڪاڻ جو ايئن آهي ته ڪن ٻنهي جي
سرتي هڪ ڪري اندر ٻڌيءَ کي ياد ڪرائجن
۽ جنهن وقت ڪا پرائي نندا يا گلا ٻڌجي ته
ٻئي ٻوڙ ڪن ڪري ڇڏجن يعني اها نندا ياد
ڪرڻ نه گهرجي - هڪ ڪن کان سٽي ٻئي کان
ڪڍي ڇڏڻ گهرجي، اهڙيءَ طرح سروڻ
ڪجي -

٦. ايشور آراڌنا - پرڀات جي وقت اٿوا
سنڌيا جي وقت ڪلاڪ کن ايڪانت ۾
ويهي ايشور کي پرارٿنا ڪرڻ گهرجي يعني

وينتي يا سمرڻ ڪرڻ، ڪر ٻي ٻريو انڌيا مي
مون کي سمت ٻخش، سٺي ٻڌي ڪر مون
کي ٽاڻن وڪارن کان بچاءِ، ست سنگ سمگرن،
سنتن، ٻڌ واڻين جو سنگ ملاءِ ۽ مندمڪن کان مون
کي ٻري ڪري مندمڪن جي سنگ کان بچاءِ،
اهڙيءَ طرح صموح جو اُنتي ٻرارٿنا ڪرڻ گهرجي.

٧. ڌيان. ايشور جو ڌيان يعني ڀڳوان
سرگڻ روپ جو ڌيان ڪرڻ گهرجي. وشنو،
رام، ڪرشن، شو، اَت آدسڪرو ءِ جي مورتيءَ
جو ڌيان ڇو ڪرن کي ڪرڻ گهرجي ۽
ڇو ڪرين کي ديوي، سرسوتي، سيتا آدڪن
جي مورتيءَ جو ڌيان ڪرڻ گهرجي. ٻر ڇڳيءَ
طرح ڌين ڪجي جو انهن ديوين ۽ ديوتائن
جو روپ ٿي وڃجي، انهيءَ جو ناءُ سچو
ڌيان آهي. تنهن ڪانهوءِ نرگن ٻرهم جو
ڌيان ڪرڻ گهرجي.

٨. لڄا. يعني اڌرم پاپ ڪرڻ ڪرڻ ۾

لڄا ڪرڻ -

۹- ڌرتا - ارٿ ايشور گرو ويد شاسترن ۾ وسواس پورن رکڻ جنهن پهلاج ڀڳت ڌرو، ڀڳت رکيو هو. اهي ڪٿائون سڀني کي اچڻ ڏيون، نہ تہ ست سنگ ڪري اهي ياد ڪرڻ.

۱۰. جاپ. يعني ويد شاستر ست پرشن جي پاٺين جو جاپ سنڌيا جو ٿوري صبوح جو اشنان پاٺي ڪري اٿوا پراتہ ڪال، جو ڪرڻ گهرجي. اهي نيم جا ۱۰ لڇڻ سنڪيپ سان ڏيا ويا آهن. ۽ ٻارن ننڍن کي ڏيا ڏہ لڇڻ رکڻ گهرجن. جنهن تہ صبح جو ننڊ مان اٿي ماتا پتا وڏن کي نمسڪار ڪرڻ يعني پيري پوڻ ۽ انهن جي شيوا ڪرڻ آگيا ۾ هلڻ ۽ سنت گرو ۾ پريم شردا رکي انهن جي من چت سان شيوا ڪرڻ انهي طرح ڏيا ڏہ ديوي سمپدا جا گڻ ڌارڻ ڪرڻ گهرجن. هي ڏہ يم ۽ نيم جو ورڻن هت سنڪيپ

سان ڪيو آهي، وستار سان ۽ درشٽانت ۽ پرماڻ
ڏيئي ڪجي ته هن مان ئي شادي پُستڪ
ٿي وڃي. تنهنڪري ٿوري وستار سان
ڪٿن ڪيو آهي.

۳ انگريزي جو. آسڻ - آسڻ ته چوراسي
لک آهن، جيتريون جوٽيون آهن اوترا آسڻ
آهن، تن ۾ ٻه چوراسي آسڻ مکيه ڪيا اٿن.
پدم، سڌ، ڪمان، ڪورم، ڪپالي، مورمين
ات آدناڻا هي ٻه آس ڪونه ٿو لکي انهن
چوراسي آسڻ جو هيٺين پستڪ ٻنهي ۾ ٿيو
آهي آڪارن يعني چترن سهت سو کرائي
ڏسو ته ڪٿن آسڻ ڪها ٿن ۾ ٻه ۲ آسڻ مکيه
آهن هڪ پدم ٻيو سڌ آسڻ ڏنهن پدم آسڻ
جي وڏي مهما آهي: پهرين ڏائي جنگهه ساڄيءَ
سٿر تي چاڙهي ۽ پوءِ ساڄي جنگهه ڏائي سٿر
جي مٿان چاڙهي ۽ ٻئي هٿ پٺن کان ورائي
ساڄيءَ جنگهه جو آڱوٺو ساڄي هٿ سان پڪڙي ۽

ڏاڍو هٿ ڏائي پير جو آڱوٺو ٻڪڙي جهلي پٺن کان ورائي، اهو آهي سا رهڻ م آسڻ ۽ اڙڌ پدم آسڻ يعني هٿن سان آڱرڙا نه ٻڪڙي وڃڻ ڏجي پير سٿرن تي چاڙهي وهي.

ٻيو سک آسڻ جو نمونو هي آهي. ڏائي پير جي کڙي گد يا ۽ لنگهيا جي. وچڙ رکي ۽ سا جي پير جي کڙي لنگهيا جي مٿان رکي اهو سک آسڻ کري ويهي اڀياس کري اڀياس کرڻ جي ڏيکتي هيٺ لکجي ٿي پراڻايام ۾ :-

٣. پراڻايام- پراڻايام جي گتي ته تمام گهڻو آهي جا مون پنهنجي يوگ مالها ۾ اتي پرڪارن سان چٽدن ۾ ورڻن ڪئي آهي، سا وڏن جي واسطي آهي نه ننڍن لاءِ ڏقي جو ڪرڻ ۽ ڇڙ ڪرين جي واسطي هت سنکيپ سان اڪان ٿو جو ڀال ڇگي طرح پڙهي انهي ڏيکتي سان اڀياس ڪن جو وڏي اوسٿا ۾ پڙ من پولن ۾ پتنڪطو نه پوڻ ڏنهندڪري جو ٿي اوستا ۾ ڇگي طرح هي سادن ڪن :-

نہ تہ وڏي هوندي مايون ٻهٺيون جن ٻوڏن
جي ٻڌمن ۾ اڻوا ٻين انيت ٻرمن ۾ ٻڌڪن
ڏيون. سو نہ ٻڌڪن اها ٻالڪن کي سکيا مچط
گهر جي ۽ جي مچيندا تہ ايشور جي ڪرپا سان
سڀيو سکہ پائي پار برهم پائيندا.

اندر اسانجي وايو ڏهن ڀاڱن ۾ ورهايل آهي:

١- پران جو هردي ۾ رهي رت کي صفا ٿو
ڪري. ٢- اپان جو مول ۾ رهي گندي هوا کي
ٻاهر ڪڍي. ٣- اُداان ڪنٺ ۾ رهي آن ۽
جل کي جدا جدا ڳوڙين ۾ اماڻي ٿو. ٤- ويان
ورندڙن انگن ۾ رهي انهن کي ورائي ٿو.

٥- سمان ناڀ يعني ڌن جي جاءِ تي رهي سڄي
شرير جي ناڙين کي رس ٿو پهچائي، اهي آهن
پنج پران. ٻيا پنج اُپ پران - جن ١- ڪورم
اکين جي پنبڻين کي هلائي ٿو. ٢- ڪرڪل
نڪ کان ڇڪ آڻي ٿو. ٣- ديودت يعني هڏڪي
ڪنٺ کان آڻي ٿو. ٤. ناڳ يعني اُباسي

٥. ڏ ڇيهه ڏيهيءَ ۾ سوچ ڪندو آهي. اهي ڏهه
پاڳهه وايو جا آهن، تنهن پراڻايام ۾ ٻن ٻهرڪارن
جو وايو ڪم ايندو آهي، هڪ پراڻ ٻيو اپان
تنهن پراڻ ۽ اپان جي روڪڻ جي وڏي هن
ريت آهي، سا سرون ڪري ۽ انهيءَ ريت
ڪندي ته مَن قُرطُن کان روڪجي سچيءَ
شانت کي پائيندو:

پهرين پدم آسڻ يا سڌ آسڻ ڪري جو مٿي ڄاڻي
آيا آهيون سو آسڻ ٻڌي سڌو ويهي (هري اوم)
اهو منتر جپيو پرهن ريت - پهرين مکر بند
ڪري اکيون بر بند ڪري اندر اوتارن
جي مورتيءَ اٿوا گروءَ جي مورتيءَ ۾ ڌيان رکي
نڪ جي سڄيءَ ڇوتيءَ کان پراڻ مٿي کڻبو
تنهن سان هري اکر ڳڻتي کڻبو پنج يا ست
سيڪنڊ اندر جهلي پوءِ کٻيءَ ڇوتيءَ سان اوم
جي اکر سان ٻاهر پراڻ ڇڏبو پر پهرين هري هري
پراڻ مٿي چڪي پوءِ جهلي هري ڪري

چڙهي ٻل سارو ڏيڍي ڏيڍي سيڪنڊ سيڪنڊ
ڪري روز وڌائيندو ويندو. جڏهن سمجهي ته
ٻارهن سيڪنڊ پراڻ مٿي کڻڻ ۾ سولائي سان
کڻي ٿو ۽ ١٥ سيڪنڊ جهلي سگهي ٿو ۽ ٻارهن
ٽيرهن سيڪنڊن ۾ سولائي سان لاهيندو، تنهن
مهل پراڻاياما پڪو سمجهڻ گهرجي. اها پهرين يڳتي
سياري يعني ٿڌ جي وقت ۾ ڪرڻ گهرجي، پر
آرڙم ۾ هيءَ ٻي يڳتي ڪرڻ گهرجي يعني کٻيءَ
نڪ جي ڇوٽيءَ کان پراڻ هريءَ جي آواز سان
مٿي کڻي ۽ ٻل سارو جهلي پوءِ هري هري ڪري
سڄيءَ ڇوٽيءَ نڪ جي کان اوم جي آواز سان
ٻاهر ڇڏي. مٿين دستور اهو به پراڻاياما پڪو ڪري
انهيءَ کي پورڪ ريچڪ ڪنڀڪ به شاسترن ۾
چيو آهي ۽ کٻيءَ نڪ جي ڇوٽيءَ کي گنگا ۽
اڙا چيو آهي، سڄيءَ ڇوٽيءَ کي جمنا ۽
پنگلا چيو آهي، وچ ۾ جتي پراڻ جهلبو
آهي تنهن کي سکمن ناڙي يعني

سرسوتي ڇپيو آهي. اهو اندر جو تيرٿ آهي جو
ورتيءَ کي گنگا جمنا سرسوتيءَ جو اشنان ڪرائي
پوتر ڪندو آهي ۽ کٻيءَ چوٽيءَ کي چندر ۽ ساڄيءَ
کي سورج به چيو آهي ڇو ته کٻي چوٽي ٿڌي
آهي ۽ ساڄي گرم آهي اهو ٻي پرڪار جو پرڻايام
آهي پر ٣. پرڪار جو پرڻايام به آهي، جو جنهن ۾
ٻالڪ کي سڌي لڳي وڃي ته ٻڪدم اڌ ڪلاڪ
ڪن ٻنهي ڪنجي جو تين کي کولي پوءِ ٻنهي
سان پراڻايام ڪري پران مٿي کڻي تنهن ۾ هري
جنهن مهل ڇڏي تنهن مهل اوم وٺي اڌ ڪلاڪ
ڪن (هري اوم، هري اوم، هري اوم) ڌني لڳائي
پران کڻي ۽ ڇڏي جهلي اَ، اُ، اِ، وڏي
ڌمڇائي جنهن لهر جي ڌوڙي آواز ڪندي آهي
تنهن وٽي ڌمڇائي ته اٿ ڪلاڪ جي اندر
سڌي ڪم ٿي ويندي ۽ لڳن ۾ ڳهر اچي نڪرندو
۽ اندر هڪ شڪتي پيدا ٿيندي، جنهن ڪري
ٻالڪ جي وچن ۾ ميٺاج پيدا ٿي وسيڪرڻ سڌي

ڦڙدا ڏيندي ۽ ٻر ڇڏڻ ۾ ڪارن جو ٻراڪٽي يا مر ۾ ٻالن
کي ڪرڻ گهرجي -

اهڙي گرمي جي وقت ۾ جڏهن مٿل پال
سمجهي ته مونکي گرمي ٿي آهي، اکيون ٿيون
سڙن، ڏيا، پيشاب ڳاڙهو ٿو اچي ۽ ساڙو آهي، ته
ڪڏهن ٻاهر نڪري ڪنهن ساول ۾ ٻا پوئي ته
ان ڪلاڪ کن ويهي. هي ٻراڪٽا يا مر ڪري ته
ڪڏهن پيشاب جاري ٿي وڃي اکين جي گرمي
هلي وڃي مٿو ٺري پوي -

ڇا ڪري ٻال مک سان هري اکر ٻوان سان
ملائي پڙان اندر ڪري وري ڏڪ جي کپي چوٽي
سان اوم جي اکر سان ٻاهر ڇڏي. پڙان کي اندر
جهلي اصل، نه مک سان ڪڍي ۽ کپي چوٽي سان
ٻاهر ڇڏي ته ان ڪلاڪ ۾ گرمي گم ٿي وڃي
۽ شرير سنڌر سوڀيا وارو ٿي پوي. اهو مٿيون
پراڻا يام ڇڏڻ ٻرڪارن جي ڀيڃڻ سان ڇيڙ آهي.
ڇا ريڃيڻيون اهان ڀيون به آهن، ٻر سي وڏن

واسطي آهن جي مون ڏٺو ته ماڻهن ۾ ورزش ڪيون آهن انهن جو قول به اِتي چاڪايل آهي. هن مضمون پراڻايام کي ڀال چڱيءَ طرح ڪري پوءِ جڏهن جڏهن عمر وڌندي وڃي ته پراڻايام به وڌائيندو وڃي. پهريون ٢٠ سيڪنڊ مٿي چاڙهڻ ۾ لائي ٣٠ سيڪنڊ جهلي ٤٥ سيڪنڊن ۾ ڇڏي پوءِ جو ڀين اوستا ۾ پهچون به ڀڳتيون آهن ۽ منتر به ڏيو آهي جو پورن ستگرو ڀڳائي برهم گيان ڏيئي مڪتي ڪندا آهن. هن هيٺئين پراڻايام ڪرڻ سان عمر وڌندي ۽ شرير ارو ڳي رهندو ۽ من قرڻن ڪان ڇٽي نرمل سيتل ٿيندو ۽ وسيڪرڻ شڪتي پيدا ٿيندي. وڌيڪ پراڻايام جو نرنو هت نٿو ڪجي ڀالن لاءِ اهو ڪافي آهي ڄاڻ ٥. انگ بوڪه جو ٥. پرت اهار رات يعني سو ڪيم ڪائي ٿوري گهٽ ڪائڻ سان سواس سڌا هلندا. پراڻايام سولائي سان ڪري سگهبو ۽ شڪ اهار ڪري ستي ڪطي ڪاڙو ۽ ڪائي ماس مڇي شراب آدنشي

ڄڙيون شيون واپرائڻ نه گهرجن انهن مان
نقصان آهي. جو سٽي کٽي کاڌو هيءُ آهي دال
ڦاڪو گهه، کير چڱيءَ طرح کائي ٻي سڀزي پالڪ
توڙي گوبي ات آه اندت کاڌا محنتن جي
واسطي انتريامي پيدا ڪيا آهن سي کائي، ڀرسي
ٻه پيٽ ڀري نه کائي اڌ ڏيڍ يا لاچار مٿو ڏيءُ ڪري
ڇهن ڏيال اپياس چڱيءَ طرح ڪري سگهن.
ائين نه ڪري گهرجي جئن تہ هڪڙي ڏينهن ٻه
ڏال ڳنڍ روٽي کائڻ وٺنا پر هڪ گرمکر هو ڀيو
منمکر هو گرمکر تہ اڌ ڏيءُ ڪري ٻس ڪٽي، ٻه
منمکر ڌ وٺو کائي ۽ گرمکر ڇهو ڪري ڪي ڇوڻ
لڳو تہ وٻهہ وڻهہ کاءُ تہ سڀين اهو گرمکر ڇهو ڪرو
ڇڻ لڳو تہ اڌا ڏس ٻس اندر ڏيہ ڳوڙهيون آهن
ڌنهنرمهن هڪ ان ۽ پاڻي ساں ٻري آهي،
ٻاقي هڪ ساں سواس ڪٽا جو ٻوان سولو ڪيهي.
ڌڻهن منمکر ڇو ڪرو ڇڻ لڳو تہ هڪ ڳوڙي ان
ساں ٻه جي ۽ ٻي پاڻي ساں ٻه جي ڳو دري هڪ

خالي ڪٽي ڇڏي آهي سو ڏوڻ ڇڙيو آهين.
گرمڪ ڇڙڪرو ڇڙڻ لڳو ته ڀٽي گهوڙيون
اڻ ڀاڳيءَ سان ٻئي ٻيون ته پوءِ پران ڪيٽن
ڪٽبو ۽ ڪٽن هلندو. منهڪ ڇوڪرو ڇوڙ
لڳو ته پران هلي ته هلي ڏ ته آنگوٺي ڏي آيو
جي هلي ٻه ڪٽي گرمڪ ڇڙڪرو ڇڙڻ لڳو ته
پوءِ شريو مرڻو ٿي ويندو. منهڪ ڇيو ته شريو مرڻو
ٿئي ته پيو ٿئي پر گهوڙيون ڀٽي ٻڌڻ گهرجن.
گرمڪ ڇڙڪري ويچار ڪيو ته ڀهڙي منهڪ جو
سنگ ڪرڻ اڄايو آهي پوءِ اُن جو سنگ اُن
ڏينهن ڪانوڻي ڇڏي ڏناءِ ۽ ستسنگين ڀلان
ڇڙڪرن جو سنگ ڪري آتم وڌايو پر وڌي
پراپتي ڪري مڪتي پاتائين تنهن ڪري سنگ
ستو ڪرڻ گهرجي. اهڙو ٿورو ۽ شڪ ڪاڍڻ گهرجي
پرت اهار يعني انن ڏين ڪي وشين ڀوڳن ڪان
روڪي من سهت ست ماڙ ڳ ٨ لڳاڙڻ جو ناڙ
پرت اهار آهي. پرت اهار ڪرڻ سان ڏي من

منچل نسچل ٿي اڀياس ۾ لڳندو —
جڏن ڪڇون پنهنجا انگ سميٽي ڇڏيندو
آهي، ڏن من اندريون وشين ڀوڳن کان
روڪي ست مارگ ۾ لڳائيبون آهن، جنهن ڪر
ستگرو مهراج جن هٿن چيو آهي :-
چلن کو چاهين چل ساڌ سنگ ميل ڪر
چاهين ڪي ميلاپ سين پائتي ڀلي مدري
ڏان کو ڏيريو چاهين سيوا دان ڪر جوڙ
چاهين ڪي جڙي سين ڌات ٻوڙت ري
ٻولن کو چاهين شڪ ميٺا هر ٻول ٻولي
چاهين ڪي ٻولن سين راضي ڀڳوت ري
وس ڪون جي چاهين هرنام ڪا سورس پي
چاهين ڪي پيون سين هو وي ڏرڍت ري
ديکن کو چاهين گر ست ڪو درشن ڪر
چاهين ڪي درشن سين دورجا وهت ري
سرون کو چاهين گروويد ڪو گيان سڻ
چاهين ڪي سرون سين ساڇي سرت ور ڏري

ڇڏڻ ڇڏيو. اُٿڻ نه پڙهڻ ٽرڻ ڏيڻ هلڻ ڇڏيئين
سواري، ننڍي هوندي نه سکيو وڏي هوندي
خواري.

اهڙيءَ طرح گهڻائي پرماڻ آهن. هت
وڌيڪ نٿا ڏجن. هاڻ هن مٿين ڳڪيءَ سان
پاربرهم جو ڌيان ڪري اُن ۾ لولين ٿي سچي
شانتي سچي مڪتي پائي برهم سروپ ٿي وڃجي.
جنهن پاربرهم پد واسطي ڀريئن رشي مني يوگي
هزارين ورهيه تپ ڪري ان پد کي پاتائون،
پر هينئر هن ڪلجگ ۾ ٿوري اڀياس ڪرڻ سان
مڪت پد ملي ٿو پر ڪجهه ساڌن يعني
تڪليف ٿوري ٿوري ڏوهين به ڪريو ته سٺو
ٿئي. مٿان ڇڏيو ته ڪير ويٺو تڪليفون سهي
ڏسو ته ڪوڙي ڏن پرين لاءِ ڪري سهارن ڪجي
ٿو، باقي سچي ڏن آتمڪ لاءِ ڪجهه به نه ڪريون
سو پيارا ائين نه ڪجو هن ۾ ڀيا به ڏه وشتات
پرماڻ ڏيکاري گهڻا ايندا، پر هت ٿوري ۾ ٿو لکجي

نه ته پستڪ پاري ٽي پوندو. ڀيو ته ننڍا ڇوڪرا
۽ ڇوڪريون پرماتمن ۽ درشٽانتن کي سمجهي نه
سگهندا. جڏهن سمجهه لائق ٿيندا ته
انهن لاءِ يوڳ ما اها ٻڌائي آهي، جا درشٽانتن ۾
پرماتمن سمت آهي جڏهن ڇٽي ته پوءِ اها پڙهي
ان مان آنند امرت چکي انهن سگهي پائجو.
هن پستڪ جو ناءُ ٻي رکيو آهي ”ٻال ٻوڌ سکيا“
يعني جڏهن ٻال ٻوڌ آهي تڏهن هي ٻه ٻوڌ ٻال
ٻه ڏ سمجهه. جڏهن هن مٿين سڀني انگن کي
چڱي طرح ڌارڻ ڪندا ته پوءِ ٻئون انگ
سماڌي آهي، سا سماڌي لائي چت استت ڪري
پنهنجي پاڻ ۾ سچي برهمن کي ڏسي يعني هن
شرير ۾ ٿي سچو سنسار ڏسي. جنهن ليلا کي
ڏسي ڏون وهنوار ۾ ٻه جيون مڪت راجا جنڪ
وانگر ٿي رهندي. ڪڏهن ٻه من ڏ لائسان
نه ٿيندو هان لاب ۾ راڳ ۽ ديش آه ڪجهه
ٻه نه ٿيندو يعني گهاٽي واڌي ۾ هڪ جهڙو رهندي.

جئن شري رامچند، وششٽ، ڪبير، نانڪ
صاحب آدِ ٻيا به ڪيترا ئي ماڻهون به جئن ترچوڙا
راڄي يوگ اڀياس ڪري رڌيون سڌيون پراپتي
ڪري سچي گيان کي پائي جيون مڪت
ٿي ويٺي آهي. ٻيون به ڪيتريون ديويون
مدالسا، ميٿاونتي، گارگا، ميراڻ، دمنتي ڌورل آد
گهڻيون ديويون ٿيون آهن. جو ڪريون به هڙيون
سڀيون ديويون ٿي ڏيکاريون جو وڏي هوندي
ٻورن پتيبرت ڌرم ٻالي پڻهنجن ٻچن کي به يوگ
مارگ جو اُپديش ڪن. ڇاڪاڻ جو ڪرا توڙي ديويون
مٿيون اُپديش دل سان هنجائي انهيءَ طرح
ڪري سچي سک کي پائي سنسار موهه ترشنا
کان ڇٽي نرڪ چوراسيءَ کي چوڙ ڪري
آتمانند ۾ سمائجي وڃون توڻ به سندرائين ڪيچ.

[هري اوم شانتي شانتي شانتي]

اِتي شري سوامي گوال لعل ڪرت ٻال

يوگ سکيا پستڪم

آرتي

سک روپ برهم سرُوپ ڳاوهن اوپ تو سرنرمتي
ٻو ٻوپ سرگن روپ اکنڊ انوپ ڳاوهن تو ڪتي
گرروپ ڏار سروپ ٻونڊ ڪوپ سين ڪي ڪي ڳتي
ٻوڳي جتي سرنر سٽي ٻٽ ڳاوهين گور آرتي
ششر سور وٻوم منجهور نڏن ٻور ٽٽئو ڳاوتي
ڏرني ٻون وهني ورن ٻڪري چڙن ڏجهه ڏياوتي
ڪاني چٽرو رچر اچر ديوي چٽر ڳاوهين دتي
ٻوڳي جتي سرنر سٽي ٻٽ ڳاوهين گور آرتي
چوٻيس روپ ج ڏار سرگن چاريڪر ڪي مانهه تو
ٻا اڪ ٻڊي ناري ٻرڪر ڏاري ڪيٽي ٻو ڏانهه تو
نپچهه گتي جپ اوچ ٻٽي هن ج نجهه هين دکر اڻي
ٻوڳي جتي سرنر سٽي ٻٽ ڳاوهين گور آرتي
جڙ چيتن پش پرٻٽ ڏرٿي دام دام جهي سبي
مکر سهسر جپ سٿس نڌهين ٻا رنا ٻا وي ڏهي
برما وشن گط ديو گندرو ڳاوهين ج اماٻعي

ٻوڪي جهي سرنرستي ڏيت ڪا وهين ڳور آرتي
چوڏهن ڀون نوان ڪنڊ ديپ ڪا ٻه تو سڀ جيوهڻ
ڪارج ڪٽي ڪرٺ ه سڪل تمهين سروڪا شيوهڻ
اس ٻال ڳوال ڪرنهال هي پرڀ سڀ ڪا پتي
ٻوگي جتي سرنرستي ڏيت ڪا وهين ڳور ارتي
دوه اکنڊ اڄر اننت تون ترڀون تريه ڪال
ڪرهو ڪارج سروڪي ونيه ٻي ڏيال ڳوال
توهين جڳه پت مات هڻن سڀ ٻرهمنڊ ڦڄه ڳوڌ
ڪرهن ارتي ڳوال ڏيال پاوهن نت پرمود



هي ڪتاب مسٽر ٿهلرام مولچند ٿنور ملاڻي
ڪامي ۽ مسٽر وڌرهي مل ڪنرط مل ڀٽلشر ۽ ٻوڪ
سيلر "لاڙڪاڻه گزٽ" ٻريس لاڙڪاڻه مان
ڇپائي پڌرو ڪيو.

امراپور واڻيءَ جا پستڪ

پڄن سوامي ٽيئونرام صاحب جا - من ۾
هر قسم جا وسيلا آنند ڏيندڙ پڄن ڏنل آهن - هڪ
دفعو هٿ ۾ کڻبو ته سهو ڇڏڻ کان سواءِ رهي نه
سگهبو - پيسا ٠-٨-٠

ديـــوان آسو

تيار ڪيل سوامي آسورام صاحب جو - ڏوهاڻ
چوڻ سوين ديوان پڙهيا هجن، پر هيءَ ديـــوان
پنهنجو مٽ پاڻ آهي - هر هڪ غزل دل ٺاريـنـدڙ
۽ شانتي ڏيندڙ آهي. پيسا ٠-١٠-٠

شلوڪاولي — سوامي گـــوپال لـعـل جي - جن
صاحبن سوامي گوپال لعل صاحب جو درشن ڪيو هوندو
يا نالو ٻڌو هوندو تن کي هنن شلـوڪن جو قـــدر
پورو پورو ٿيندو - ڪلجڳ ۾ هيءَ هڪ شلـوڪ
جهاز جي مثل آهن. پيسا ٠-٥-٠

پڄن مڪتـــاولي - سوامي گـــوپال لعل جا رچيل
من مرهيندڙ پڄن قيمت ٠-٣-٠

پيا به هر قسم جا ڪتاب ڪڏهن ملي سگهندا.
ٻڌن وارن کي جهڙي ڪميشن ڏينداسون.

ويڙهومل ڪنڌڻمل
پبلشر بوڪ سيلر لاڙڪاڻو